

fitbit charge 4™



Bedienungsanleitung
Version 2.0

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	7
Lieferumfang	7
Einrichten der Charge 4.....	8
Tracker laden.....	8
Einrichten mit deinem Smartphone.....	9
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	10
Fitbit Premium freischalten	11
Tragen der Charge 4.....	12
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	12
Händigkeit	13
Tipps zum Tragen und zur Pflege	14
Das Band wechseln	15
Das Armband entfernen.....	15
Ein neues Armband befestigen	16
Allgemein.....	17
Bedienung der Charge 4.....	17
Grundlegende Navigation	17
Schnell-Einstellungen	19
Einstellungen anpassen.....	20
Akkustand überprüfen.....	22
Einrichtung der Gerätesperre	22
Wie du das Display ausschaltest	22
Ziffernblätter und Apps	23
Ziffernblatt ändern.....	23
Apps öffnen	23
Zusätzliche Apps herunterladen.....	23
Apps entfernen.....	24
Lifestyle	25
Agenda	25
Wetter	25

Benachrichtigungen von deinem Telefon.....	27
Benachrichtigungen einrichten	27
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	27
Benachrichtigungen verwalten	28
Benachrichtigungen deaktivieren	28
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	29
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....	30
Zeitmessung	31
Wecker einstellen	31
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	31
Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....	32
Aktivität und Wohlbefinden	33
Statistiken im Überblick	33
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	34
Ein Ziel auswählen	34
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	34
Deinen Schlaf aufzeichnen	35
Schlafziel festlegen	35
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	35
Anzeige deiner Herzfrequenz	35
Geführtes Atemtraining	36
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....	36
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	37
Training und Herzgesundheit	38
Training automatisch aufzeichnen.....	38
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	38
Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons	39
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen	40
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	41
Herzfrequenz prüfen	41
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	42
Aktivzonenminuten verdienen.....	43
Aktivität teilen	44
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	44
Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern	45
Kontaktloses Bezahlen.....	46

Verwenden von Kredit- und Debitkarten	46
Kontaktloses Bezahlen einrichten	46
Einkäufe tätigen	47
Standardkarte ändern	48
Bezahle für die Fahrt	48
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	49
Charge 4 aktualisieren	49
Charge 4 neu starten	50
Charge 4 löschen	50
Fehlerbehebung	51
Fehlendes Herzfrequenzsignal	51
GPS-Signal fehlt	51
Andere Probleme.....	52
Allgemeine Informationen und Spezifikationen	53
Sensoren und Komponenten	53
Materialien	53
Funktechnik	53
Haptisches Feedback.....	53
Batterie	53
Speicher	54
Display	54
Armbandgröße	54
Umgebungsbedingungen.....	55
Mehr erfahren.....	55
Rückgabe und Garantie.....	55
Regulatory and Safety Notices	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	56
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	57
European Union (EU)	58
IP Rating.....	59
Argentina	59
Australia and New Zealand.....	59
Belarus	60
Customs Union	60
China.....	60
India	61

Indonesia.....	62
Israel	62
Japan.....	62
Mexico.....	62
Morocco	63
Nigeria.....	63
Oman	63
Pakistan	64
Philippines	64
Taiwan.....	64
United Arab Emirates.....	67
United Kingdom	67
Vietnam	68
Zambia	68
Safety Statement.....	68

Los geht's

Steigere deine Ziele mit dem Fitbit Charge 4 mit integriertem GPS, personalisierten Herzfrequenzfunktionen und bis zu 7 Tagen Akkulaufzeit.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 4-Box:



Tracker mit kleinem Armband (Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Armband (Farbe und Material variieren)

Die austauschbaren Charge 4-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Einrichten der Charge 4

Verwende die Fitbit-App für iPhones und Android-Smartphones.



Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, um ein Konto zu erstellen, sind standardmäßig privat.

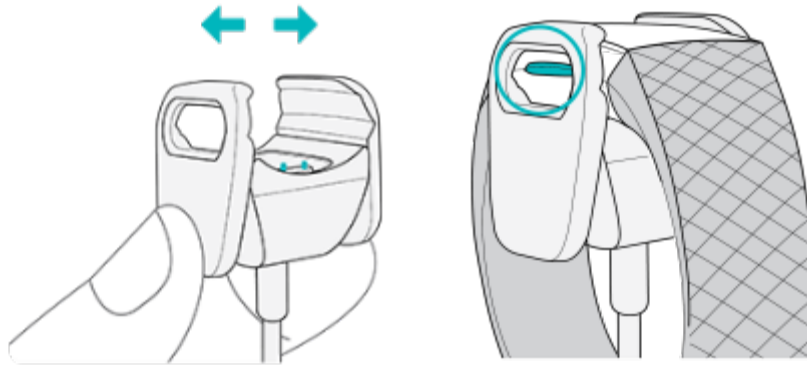
Tracker laden

Der vollständig geladene Charge 4 hat eine Akkulaufzeit von 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Hinweis: Das Ladekabel der Charge 4 hat einen grauen Stecker am unteren Ende des Clips. Das Charge 3-Ladegerät funktioniert nicht mit der Charge 4.

Charge 4 aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an den Anschluss auf der Rückseite der Charge 4 an. Die Stifte des Ladeclips müssen sicher mit den Goldkontakten auf der Rückseite des Trackers einrasten. Die Charge 4 vibriert und ein Batteriesymbol erscheint auf dem Bildschirm.



Das vollständige Aufladen dauert etwa 1-2 Stunden. Während der Tracker geladen wird, kannst du die Tasten drücken, um den Akkustand zu überprüfen. Ein voll aufgeladener Tracker zeigt ein vollständiges Akkusymbol mit einem Lächeln.



Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Charge 4 mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
 - [Apple App Store](#) für iPhones
 - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Mit Google anmelden** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

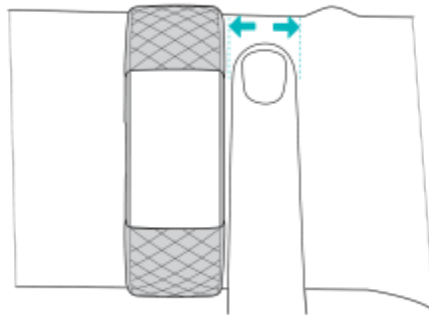
Tragen der Charge 4

Trage den Charge 4 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 15.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

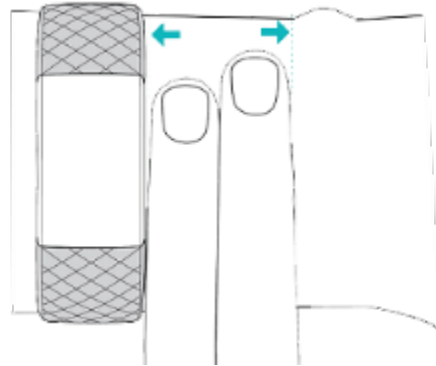
Wenn du nicht trainierst, trage Charge 4 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Charge 4 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Charge 4 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
➤ Charge 4-Kachel ➤ **Handgelenk** ➤ **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit den [Fitbit Trage- und Pflegetipps](#).

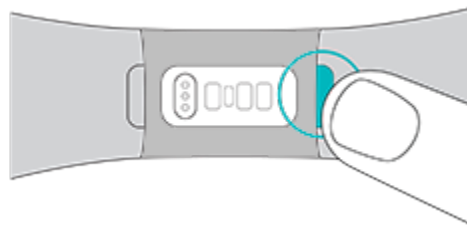
Das Band wechseln

Der Lieferumfang von Charge 4 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 54.

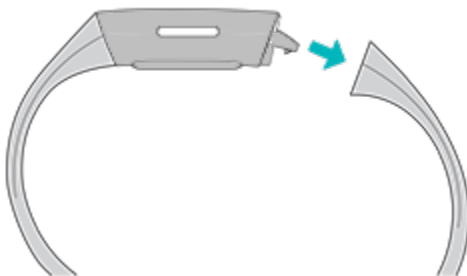
Fitbit Charge 3-Bänder sind mit Fitbit Charge 4 kompatibel.

Das Armband entfernen

1. Dreh die Charge 4 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.



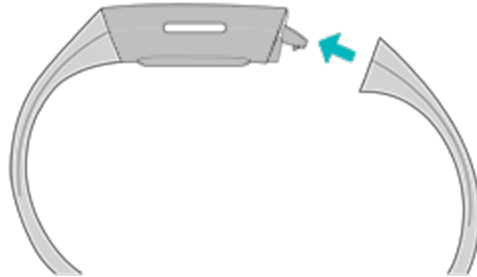
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein neues Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr ein, bis es fühlbar einrastet.



Falls du Schwierigkeiten hast, das Band zu befestigen, oder wenn es sich zu locker anfühlt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass es am Tracker befestigt ist.

Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Bedienung der Charge 4

Die Charge 4 hat ein PMOLED-Touch-Display und eine Taste.

Du kannst in der Charge 4 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

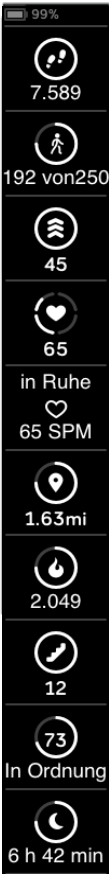
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Drücke die Tasten, um zum vorherigen Bildschirm oder zum Zifferblatt zurückzukehren.

WISCHE NACH UNTEN, UM DIE
BENACHRICHTIGUNGEN
ANZUZEIGEN.



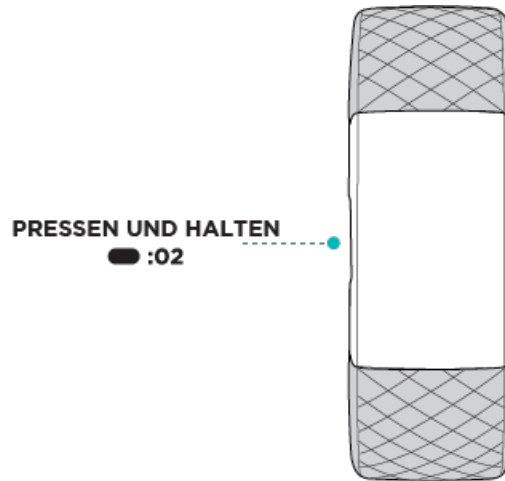
NACH LINKS
WISCHEN FÜR APPS



WISCHE NACH OBEN,
UM FITBIT TODAY ANZUZEIGEN

Schnell-Einstellungen

Halte die Tasten des Charge 4 gedrückt und wische nach links, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

Nicht stören 	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus 	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen und Erinnerungen werden stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Plan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 20. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Display-Aktivierung 	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

Benachrichtigungen zu Aktivzonenminuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigungen zu Aktivzonenminuten, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du im entsprechenden Hilfeartikel.
--	---

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest  .
GPS-Einstellungen	Wähle den GPS-Typ und verwalte andere Einstellungen, um die Leistungsfähigkeit des GPS zu verbessern. Weitere Informationen findest du im entsprechenden Hilfeartikel .
Herzfrequenzmessung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Bildschirm-Timeout	Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deinem Tracker beendet hast.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. So richtest du einen Zeitplan ein: 1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Schlafmodus. 2. Tippe auf Zeitplan um diesen einzuschalten. 3. Tippe auf Schlafintervall und stelle deinen Zeitplan für den Schlafmodus ein. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Vibrationen	Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.
Geräteinformationen	Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast. Weitere Informationen findest du in dem entsprechenden Hilfeartikel.

Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Einrichtung der Gerätesperre

Damit dein Tracker sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deinen Tracker zu entsperren. Wenn du das kontaktlose Bezahlen auf deinem Tracker einrichtest, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du das kontaktlose Bezahlen nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
➤ Charge 4-Kachel ➤ **Gerätesperre**.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm des Trackers bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Anzeige des Trackers kurz mit der anderen Hand, drücke die Tasten oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

Ziffernblätter und Apps

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Apps und Ziffernblätter zur Personalisierung deines Trackers, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.

Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deines Trackers.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links ➤ Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** ➤ Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt zu Charge 4 hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deinem Tracker installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

Zusätzliche Apps herunterladen

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links ➤ Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** ➤ Registerkarte **Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zur Charge 4 hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Charge 4 installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.

Lifestyle

Verwende Apps, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „[Ziffernblätter und Apps](#)“ auf Seite [23](#).

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App  auf deinem Tracker anstehende Termine für heute und morgen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Wetter

Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deinem Tracker an.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder für deinen Standort keine aktualisierten Daten siehst, synchronisiere deinen Tracker, um deinen neuen Standort und die aktuellsten Daten in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).



So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das **X**-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

Benachrichtigungen von deinem Telefon

Charge 4 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

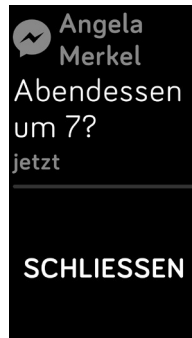
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Charge 4 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 4 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



Benachrichtigungen verwalten

Charge 4 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Charge 4 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links  > Charge 4-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker und wische nach links, um den Bildschirm für die Schnelleinstellungen zu erreichen.
2. Tippe auf **DND**  zum Einschalten von „Nicht stören“. Das DND-Symbol  leuchtet auf, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen ausgeschaltet sind.



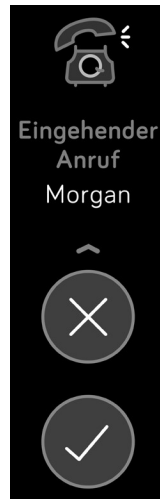
Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn dein Charge 4 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das Häkchen  auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das  Symbol, um einen Anruf vom Bildschirm deines Trackers aus abzuweisen.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

Zeitmessung

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Wecker einstellen

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Zzz-Symbol. Drücke die Taste, um den Alarm auszuschalten.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Charge 4 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



Verwenden von Timer oder Stoppuhr

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deinem Tracker festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität und Wohlbefinden

Immer, wenn du deinen Charge 4 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, bewältigte Etagen, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Wasser	Heute protokollierte Wasseraufnahme
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 4 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

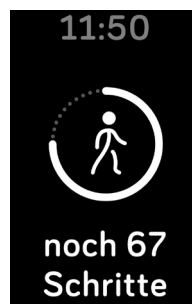
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Charge 4. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite [33](#).

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 4 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du den Charge 4 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, leichter Schlaf und Tiefschlaf) und den Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Charge 4 erfasst auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht und hilft dir so, mögliche Atemprobleme zu erkennen. Außerdem zeigt er dir, wie sehr deine Hauttemperatur von deinem persönlichen Basiswert abweicht.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Zifferblatt deines Trackers nach oben.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 4 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite [33](#). Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während eines Trainings zeigt Charge 4 deine Herzfrequenzzone an und vibriert jedes Mal, wenn du eine andere Zone erreichst, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter [„Anzeige deiner Herzfrequenz“](#) auf Seite 41.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf Charge 4 bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Öffne auf der Charge 4 die Relax-App .
2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen täglichen Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte

„Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App



, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 4 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte

„Heute“  auf die Trainingskachel .

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App  auf der Charge 4, um Echtzeitstatistiken anzusehen, Benachrichtigungen zu den Herzfrequenzzonen zu erhalten und eine Trainingszusammenfassung zu betrachten –alles direkt an deinem Handgelenk. Weitere Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Weitere Informationen zum Verfolgen einer Übung mit GPS findest du im [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Das dynamische GPS auf dem Charge 4 ermöglicht es dem Tracker, den GPS-Typ zu Beginn eines Trainings einzustellen. Charge 4 versucht, sich mit den GPS-Sensoren deines Telefons zu verbinden, um die Batterie zu schonen. Wenn dein Telefon nicht in der Nähe ist oder sich bewegt, verwendet Charge 4 das integrierte GPS. Verwalte

deine GPS-Einstellungen in der App „Einstellungen“ . Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Telefon-GPS ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 4 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
 1. Öffne die Trainings-App  und wische nach oben, um ein Training zu finden.
 2. Wische nach oben und stelle sicher, dass das **GPS** aktiviert ist.
5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

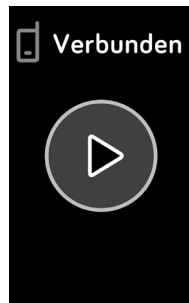
1. Öffne auf der Charge 4 die Trainings-App  und wische, um eine Übung auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf **Start**  oder **Ziel festlegen** . Wenn du ein Trainingsziel festgelegt hast, drücke die Taste, um zurückzugehen und tippe auf **Start**.
4. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um zu beginnen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
5. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
7. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
8. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“.

Hinweise zum GPS:

- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit einem GPS-Signal verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 4 vibriert, ist GPS verbunden.

- Nutze die GPS-Verbindung mit deinem Handy in der Nähe für Aktivitäten, die länger dauern, wie z. B. Golf oder eine Wanderung, um sicherzustellen, dass dein gesamtes Training mit GPS aufgezeichnet wird.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, dass mehr als 2 Stunden dauert.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).



Die Verwendung des eingebauten GPS wirkt sich auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig verwendest, hat die Charge 4 eine Akkulaufzeit von etwa 4 Tagen.

Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Auf deinem Tracker du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Einstellungen umfassen:

Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Mitteilungen zu Herzfrequenzzonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe den zugehörigen Hilfeartikel
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Lauf Erkennung	Öffne automatisch die Trainings-App, wenn dein Tracker einen Lauf erkennt.
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest

Die Einstellungen hängen vom jeweiligen Training ab. So passt du die Einstellungen für jede Art von Training an:

1. Öffne auf der Charge 4 die Trainings-App .
2. Tippe auf das Training, das du anpassen möchtest.
3. Wische nach oben und blättere dann durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wenn du fertig bist, drücke die Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und beginne dann mit deinem Training.

So änderst oder ordnest du die Trainingsverknüpfungen in der Trainings-App neu



1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
 - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
 - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
 - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

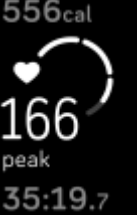
Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 4 eine Übersicht deiner Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

Herzfrequenz prüfen

Charge 4 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 4 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivzonenminuten verdienen

Sammle Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute

1 Minute in den Cardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Charge 4 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App  eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

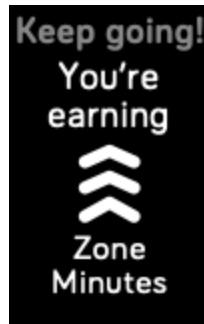
1 Vibration = Fettverbrennungszone

2 Vibrationen = Cardiozone

3 Vibrationen = Höchstleistungszone



- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang).



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern

Verwende die Spotify-Connect & Control-App  auf der Charge 4, um Spotify von deinem Telefon, Computer oder einem anderen Spotify Connect-Gerät zu steuern. Navigiere zwischen Wiedergabelisten, wie z. B. Musiktiteln, und wechsele von deinem Tracker aus zwischen Geräten. Beachte, dass die Spotify-Connect & Control-App derzeit nur die Musik steuert, die auf deinem gekoppelten Gerät abgespielt wird, so dass dein Gerät in der Nähe und mit dem Internet verbunden bleiben muss. Du benötigst ein Spotify Premium-Abonnement, um diese App zu nutzen. Weitere Informationen zu Spotify Premium findest du unter spotify.com.

Anweisungen dazu findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

Kontaktloses Bezahlen

Die Charge 4 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deinem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte in der Fitbit-App Fitbit Pay ein und verwende deinen Tracker, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, siehe:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit-App hinzufügen. In der Fitbit-App kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deinen Tracker festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe überprüfen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links ➤ Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

Einkäufe tätigen

Mit deinem Fitbit-Gerät kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Halte die Zurück-Taste deines Trackers 2 Sekunden lang gedrückt, um zu bezahlen.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deinen Tracker an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deines Trackers).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Zur Sicherheit musst du Charge 4 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links ➤ Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf die **Briefaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Charge 4 als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter „[Verwenden von Kredit- und Debitkarten](#)“ auf Seite 46.

Bezahle mit derselben Karte auf deinem Fitbit-Tracker, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 4.

Charge 4 aktualisieren

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Charge 4 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Synchronisiere die Charge 4 regelmäßig mit der Fitbit-App und lass die Fitbit-App im Hintergrund auf deinem Smartphone laufen, sodass bei jeder Synchronisierung ein kleiner Teil des Firmware-Updates auf deinen Tracker heruntergeladen werden kann. Möglicherweise musst du die Einstellungen deines Telefons anpassen, damit die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden kann.

Um Charge 4 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 50 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 4 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Charge 4 neu starten

Wenn du Charge 2 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten:

Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf **Info** > **Gerät neu starten**.

Wenn die Charge 4 nicht reagiert:

1. Verbinde Charge 4 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 8.
2. Halte die Tasten auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn du einen Smiley siehst und die Charge 4 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Charge 4 hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deinen Tracker beschädigen.

Charge 4 löschen

Wenn du die Charge 4 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

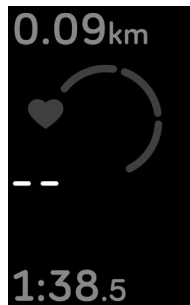
1. Öffne auf der Charge 4 die App „Einstellungen“  > **Infos** > **Benutzerdaten löschen**.
2. Wische nach oben und tippe auf das Symbol mit dem Häkchen, um deine Daten zu löschen.

Fehlerbehebung

Wenn Charge 4 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 4 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

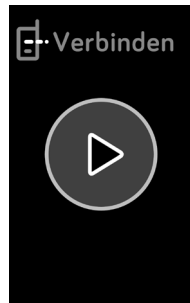


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App „Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 4 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Tracker beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird am oberen Bildschirmrand **„Verbindung wird aufgebaut“** angezeigt. Wenn Charge 4 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Charge 4 das Signal gefunden hat.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Charge 4 neu starten](#)“ auf Seite 50.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 4 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Integrierter GPS-Empfänger, der beim Training deine Position verfolgt
- Vibrationsmotor

Materialien

Das Gehäuse von Charge 4 besteht aus Kunststoff. Das klassische Armband für die Fitbit Charge 2 ist aus einem flexiblen, haltbaren Elastomerwerkstoff hergestellt, ähnlich dem Material, das für zahlreiche Sport-Uhren verwendet wird, und umfasst einen Verschluss aus chirurgischem Edelstahl.

Funktechnik

Charge 4 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 4 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Batterie

Charge 4 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 4 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

Display

Charge 4 verfügt über ein PMOLED-Display.

Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140-180 mm (5,5-7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180-220 mm (7,1-8,7 Zoll)

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 40 bis 60 °C (104 bis 140 °F)
Lagertemperatur für 6 Monate	-20 bis 35 °C (-4 bis 95 °F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche help.fitbit.com.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB417	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info



[R] 201-200103



Mexico



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “0” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:
www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.